

HEILSA

Fiti skal ikki viðgerast – men fyribyrðgjast

Heilsubetri kostur og meiri motión eru orðini, sum í nógv ár eru brúkt fyri at fáa fólk at ansa eftir síni vekt. Men sambært læknum, eru tað bara eini fimm prosent, sum megna at halda vektini við líka, so tey ikki taka upp á aftur

Vilmund Jacobsen

»Adipositas« er læknaliga heitið fyri yvirvekt, tá henda er so stór, at hon kann gerast ein vandi fyri heilsuna.

Seinastu fimmti árin er talið av teimum, sum gerast ov feit, nógv vaksið, og umleið 14% av vaksnað danska fólkinum viga ov nógv.

Góðu tíðindini eru, at vøxsturin sambært Jens Meldgaard Bruun, sum er formaður fyri Dansk Selskab for Adipositasforskning, er steðgaður.

Ringu tíðindini eru, at enn eru ikki effektivir viðgerðarmøguleikar, tá sæð verður burtur frá skurðviðgerð.

Dansk Sundhedsinstitut kom í fjør við eini frágreiðing um lívstílvíðgerð fyri fiti og yvirvekt, og niðurstøðan var eitt nú, at »lívstílvíðgerð av fólki við yvirvekt bara hevur eina lítil ávirkan á vekttað – líka mikið, hvat slag av uppílegging verður brúkt...«

Í ávísan mun

Men, hetta ger ikki Bjørn Richelsen, doktara í føðslu og serfrøðing í fiti, ovfarnan.

– Broytingar í kosti og motion kunnu brúkast fyri at vinna á einari lítlari yvirvekt, men tosa vit um yvirvekt á 15-20 kilo ella meiri, er talan um eina meira kroniska støðu, enn tey flestu geva sær far um. Fólk missa kanska ein part av yvirvektini, men oftast taka tey kilo'ini upp á aftur. Fyribyrðing er eftir mínum tykki ein nógv betri íløga í mun til at berjast fyri at fáa yvirvektina burtur aftur.

Bjørn Richelsen leggur tó dent á, at tað eru nógvir heilsuligir fyrimunir við at eta sunt og motionera, sjálvt um fólk ikki sleppa av við tey nógvu kilo'ini.

Peter Frunch-Jensen, doktari í kirugiskari gastroenterologi, sum er ein teirra, ið hevur gjørt flestar »gastric bypass« viðgerðir í Danmark,



stuðlar úttalilsunum hjá Bjørn.

– Tað eru umleið fimm prosent, sum eru før fyri at

tapa seg og síðan halda fast um vektina – bert við at halda seg til klænkikurin. Kroppurin vil altíð royna at

taka upp á aftur í vekt, og henda effektin varar í fleiri ár.

Peter Frunch-Jensen held-

Tað er ikki bara sum at siga tað at tapa seg í vekt, um tú ert vorðin ov feit/-ur. Tað siga lækmar, sum tó mæla til, at fólk ansa eftir, hvat tey eta

ur, at fólk, sum hava vekttrupulleikar, kortini eiga at royna at tapa í vekt við lívstílbroytingum.

– Ert tú millum tey fimm prosentini, sum hava eydnað við sær, eru ongar avleiðingar ella vandar knýttar at hesum.

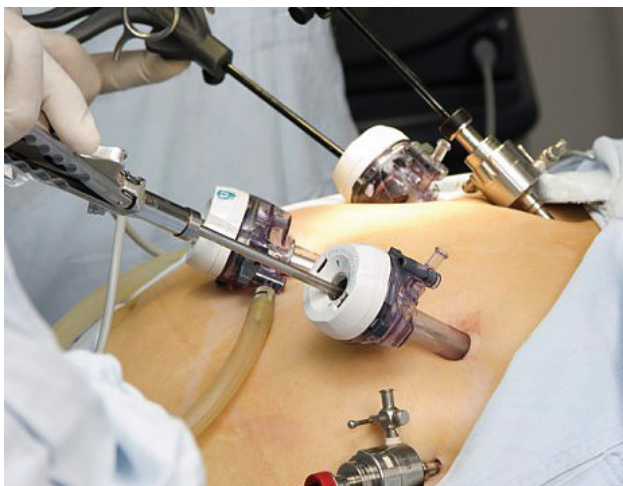
At kirurgi er eitt skilagott alternativ hjá teimum 95 prosentunum, er Jens Meldgaard Bruun, lækni, samdur í:

– Beint nú er kirurgi hin einasti effektivu viðgerðarhátturin hjá teimum, sum viga alt ov nógv.

Jens Meldgaard Bruun heldur tó, at talið av teimum, sum eftir vekttað kunnu halda seg til røttu vektina, liggur nakað oman fyri fimm prosent.

Tú ert fangi í egnum kroppi

– Tað er ræðuligt at viga so nógv, og tú ert fangaður í egnum kroppi, sigur danin, Hardy Hvam



Vilmund Jacobsen

Í Danmark er »gastric bypass« mest brúkti hátturin, tá stórir trupulleikar eru við yvirvekt. Við »gastric bypass« verður eitt nú magin minkaður, og eisini kann føðin leiðast uttan um byrjanina av tarmunum – tólvfingratarmin – sum merkir, at ikki øll neringin frá matinum, tú etur, verður tikin upp. Tað ber ikki til at broyta tað aftur, sum verður framt við »gastric bypass« skurðviðgerðini, hóast sjúk-

lingurin ikki hevur hug at vera verandi viðgjørdur.

Ein teirra, sum hevur fingið »gastric bypass«, er Hardy Hvam. Hann er farin út 188 kilo niður í 103 kilo.

– Tað er ræðuligt at viga so nógv. Tú ert fangaður í egnum kroppi. Tú sigur nei til nógv, sum tú kundi hugsað tær, men sum tú ikki kanst. Tú roynir at billa tær sjálvum og øðrum inn, at tú ikki tímir, men innast inni ger tað ilt, sigur hann.

vilmund@sosialurin.fo

Fleiri hava kroniskar sjúkur

Fólk liva longri, tí livsumstøðurnar og viðgerðarmøguleikarnir eru betri enn nakrantíð áður. Hetta viðførir ein vøxstur, tá ræður um kroniskar sjúkur. Mett verður, at umleið 1/3 av danska fólkinum livir við einari ella fleiri kroniskum sjúkum. Av tí, at nógv fleiri fólk líða av hesum sjúkum, verður eisini nógv meiri gjørt í dag fyri at fyribyrðja hesum. Kroniskar sjúkur kunnu greinast sum sjúkur, ið vara leingi – ella,



sum altíð eru afturvendandi. Tað eru í flestu førur tey gomlu, sum líða av kroniskum sjúkum.

vilmund@sosialurin.fo